Filipino

PAG-USAPAN PO NATIN!

www.pagusapan.com

البشرى

مجلة لنتحاور - ملحق مجلة البشرى باللغة الفلبينية

Year 6, Issue 55, Feb- Mar 2013 IPINAMIMIGAY NG LIBRE

العدد ٥٥ - فبراير ٢٠١٣ م

KALUSUGAN

Ikaw at ang Iyong Pamilya

Maging Aktibo

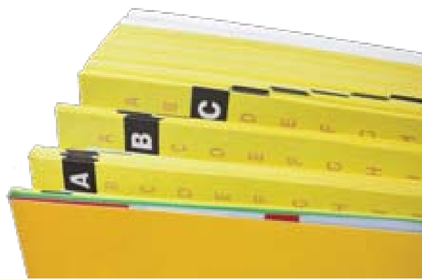
Massage Theraphy All Around Remedy



Hala February

المركز الكويتي الفلبيني الثقافي
Kuwait Philippine Cultural Center
UPANG TAYO'Y MAGKILALANAN ... لنتعارف

جمعية النجاة الخيرية



Pinoy Directory Kuwait

PHILIPPINE EMBASSY KUWAIT
Faiha Area, Block 6, Villa No. 153
Nouman Bin Basher St. corner Damascus Road
Tel. 22511806 ext. 2013 e-passport
Tel. 22511806 ext. 2015 marriage inquiry
Tel. 22528422 ext. 2001 operator
Fax: 22511805
www.philembassykuwait.gov.kw

POLO (Phil. Overseas Labor Office)
Faiha Area, Block 6, Villa No. 152
Nouman Bin Basher St. corner Damascus Road
Hotline: 995-58527
Tel. 22528433, 22525082
Email: polokuwait2012@yahoo.com
Email: jabriyaowwakwt2011@gmail.com

COMPUTER SCHOOL

ICSA-CITC Computer Institute
8th Floor, Panasonic Tower
Behind KFC, Maliya, Kuwait City
Tels. 22467301, 22403408
99302850, 96621592, 66001263
Email: info@icsa.us
Website: www.icsa.us

FILIPINO PEDIATRICIAN

DR. EMILY ZAPANTA
Al-Sayegh Clinic, Mangaf Coastal Road
Opposite Fahaheel Sea Club
Tel. 65845687
Email: info@alsayeghclinic.com

PINOY CARGO/FORWARDER

CEBUANA GULF Express Cargo
12 Al-Aziziya, Al-Asfour-2 Complex
(Back of Sultan Center), Mangaf, Kuwait
Tels. 23717182, 66610870, 69900554, 55775199
Contact: Ms. EVA
Email: cebuanagulfcargo@yahoo.com

LBC Express (Hari ng Padala!)
Fahad Al-Salem St., Block 13, Shop 28 Basement
Coupon 1, 2, 3, Alsalhiya, Kuwait City
Tel. 22461522
Contact: RIAN JAY BANAGA (Team Leader-Kuwait)
Mobile: 51102610
Email: rpbanaga@lbcexpress.com

EZ Cargo Co.
Door to Door Services
PHILIPPINES – ETHIOPIA - INDONESIA
Air freight/Sea Freight
Kuwait, Shuwaikh (Al-Fahm Roundabout)
Tel. 24911088, Fax:24927099
Email: ez.cargo@yahoo.com
Contact: ERIC (965)97207409

PINOY SHOPS

SISTER'S COLLECTION & BEAUTY PRODUCTS
Basement, Hotline Billiard, Salhiya Tower
Opposite KFC – Kuwait City
Contact: Ms. RHODA
Tel. 60932262

JGS KABAYAN Online Store
Bags, T-shirts, Health & Beauty Products, etc.
www.facebook.com/jgs.kabayan

BACLARAN SALHIYA
For Shoes & Bags
B.15, Basement, Salhiya Tower, Kuwait City
Tel. 22436473
www.facebook.com/baclaran.salhiya

ROSELOU BEAUTY PRODUCTS
Perfumes, Garments, Cosmetics
Shop 29, Mezzanine Floor, Megatheer Mall
Farwaniya, Kuwait
Tel. 24712988

WHOLE CARE HOME MEDICAL CARE SERVICES
Second Floor, Office No. 127
Qais Al-Ghanim Bldg.
Block 7, Makka St., Fahaheel
Contact: Arlene Dalal Custodio
Tel. 23915779, 97983200-Dalal, 55181951-Joan

PINOY RESTAURANTS

MARIO'S RESTAURANT
Fahaheel (near NBK, behind Al-Baha Store)
Tel. 23916677

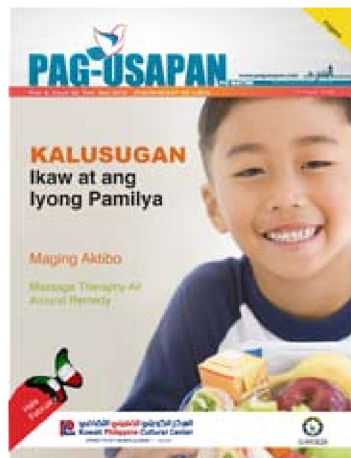
PINOY ENTREPRENEURS

CLASSIC HERBS INTERNATIONAL CO.
(CHIC International) Instant Negosyo
Office No. 10, Mezzanine Floor
Jollibee Bldg., Kuwait City
Contact: Gerben Gumapac
Tels. 66454291, 55884342, Viber 69996079

AIMGlobal Products, C24/7, Complete, etc.
ALLIANCE IN GLOBAL (Nature's Way)
Rockstars – Dream Team Alliance
Contacts: Rodel Mustapha – 50590709, 99983664
Romel – 60099488, 99256128
JoeyTabs – 66482289 (Farwaniya)
Al Sali – 66401232, 65559367
Bhilie Abdullah – 50911129 (Jahra)
Ullessis - 69006689

PAG-USAPAN PO NATIN!

PUBLISHED BY
Kuwait Philippine Cultural Center
Farwaniya, Block 1
Street 74 corner Street 72
Building 12
Phone 24712574, 24756796
Fax (965) 24712574 (102)
Hotline: 97802777
www.kpccenter.com
www.pagusapan.com



Ang Pag-usapan Po Natin! Filipino Magazine ay ang monthly publication ng KPCCenter. Ang Kuwait Philippine Cultural Center ay isang kalipunan, isang kongregasyon, at isang center kung saan nagtatagpo ang mga layunin para sa kaunlaran sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa mga Filipino sa Kuwait, ano man ang kanilang relihiyon, tribo, at kasarian. Ang layunin nito ay upang makapagtatag ng isang sentrong pangkultura at pang-edukasyon upang tangkilikin ang lahat ng maiinam na kultura at mga anyo ng edukasyon. Ito rin ay nakikipagkasundo, at lahat ng mga gawain nito ay sa pamamaraang tuwiran at katamtamang pakikitungo, na nag-aanyaya sa lahat upang sama-samang makapagtatag ng bukas na mga talakayan tungkol sa lahat ng aspeto ng pamumuhay.

Ang mga nilalaman, pananaw at mga opinyong nailathala sa magazine na ito ay di kailangang kumatawan ng KPCCenter, kahit pa ito ay isinulat ng isang empleyado nito. Ang lahat ng pagsisikap ay ginagawa upang maiwasan ang pagkakamali sa mga impormasyong nilalalaman ng mga artikulo, ngunit, walang pananagutan kahit anuman ang maaaring ipagpalagay sa magazine na ito o sa tagapaglathala nito, ang KPCCenter.

Para sa mga komento at mga katanungan, mag-e-mail sa: pagusapan@gmail.com











PUWEDE KANG MAGING MAS MALUSOG

Abalang tao si Rustam na taga-Russia. Dati, mayroon siyang mga bisyo pero naramdaman niyang sinisingil na siya ng mga ito. Kay inihinto niya ang paninigarilyo at labis na pag-inom. Pero dahil buong-araw siyang nasa harap ng computer, wala siyang sigla.

Bagaman alas otso ng umaga nagtatrabaho si Rustam, mga alas diyes pa siya nabubuhayan ng dugo. Lagi rin siyang may sakit. Kaya binago niya ang kaniyang rutin. Ang resulta? “Sa nakalipas na pitong taon, hindi pa ako nagkasakit nang mahigit sa dalawang araw bawat taon,” ang sabi niya. “Ang ganda ng pakiramdan ko – gising at alerto – at masaya ako.”

Nakatira naman sa Nepal si Ram, ang kaniyang asawa, at ang dalawa nilang dalagita. Walang sanitasyon sa kanilang lugar, at naglipana roon ang mga lamok at langaw. Dati, madalas silang magkaroon ng impeksyon sa mata at sakit sa palahingahan. Kaya gumawa rin sila ng mga pagbabago at naging mas malusog sila.

Pangalagaan ang Iyong Kalusugan!

Mayaman man o mahirap, hindi nakikita ng maraming tao ang kaugnayan ng kanilang mga ginagawa at ng kanilang kalusugan. Baka iniisip nila na ang pagiging malusog ay isang bagay na hindi nila kontrolado. Dahil dito, hindi na sila nagsisikap na maging mas malusog at produktibo. Pero ang totoo, mayaman ka man o mahirap, mayroon kang magagawa para maging mas malusog ka at ang iyong pamilya. Sulit ba ito? Oo! Mapagaganda mo ang kalidad ng iyong buhay at mapahahaba ito.

Sa pamamagitan ng salita at halimbawa, matuturuan ng mga magulang ang kanilang mga anak na magkaroon ng kapaki-pakinabang na mga kaugalian. Bilang resulta, magiging mas malusog sila. Sulit din ang panahon at pagsisikap dahil mababawasan ang hirap na dulot ng pagkakasakit at mas kaunti ang panahon at salaping mauubos sa pagpapagamot. Ayon nga sa isang kasabihan, “Prevention is better than cure.” Sa sumusunod na mga artikulo, tatalakayin natin ang limang tip na nakatulong kina Rustam, Ram, at sa maraming iba pa. Makatutulong din sa iyo ang mga ito!

Tip 1 KUMAIN NANG TAMA

"Kumain. Huwag masyadong marami. Karamihan ay halaman." Sa mga salitang iyan, binuod ng awtor na si Michael Pollan ang simple at subok na payo tungkol sa tamang pagkain. Ano ang ibig niyang sabihin?

KUMAIN NG SARIWANG PAGKAIN. Kumain ng "totoong" pagkain – sariwang pagkain na kinakain ng mga tao noon pa man – sa halip na processed food. Karaniwan na, ang mga pagkaing instant at mula sa mga fast food ay maraming asukal, asin, at taba, na maaaring maging sanhi ng sakit sa puso, istrok, kanser, at iba pang sakit. Kapag nagluluto, subukang mag-steam, mag-bake, at mag-ihaw, sa halip na magprito. Gumamit ng herbs at spices para mabawasan ang konsomo ng asin. Tiyaking tama ang pagkakaluto ng mga karne, at huwag na huwag kakain ng sirang pagkain.

HUWAG KUMAIN NANG MASYADONG MARAMI. Iniulat ng World Health Organization ang nakatatakot na pagdami sa buong daigdig ng mga taong sobra sa timbang at napakataba, na kadalasa'y resulta ng pagkain nang labis. Ayon sa isang pag-aaral, sa ilang lugar sa Aprika, "mas maraming bata ang sobra sa timbang kaysa sa kulang sa nutrisyon." Ang mga batang sobrang taba ay posibleng magkaroon ng mga problema sa kalusugan, kasama na ang diyabetis. Mga magulang, maging mabuting halimbawa sa inyong mga anak sa pagkontrol sa dami ng inyong kinakain.

KUMAIN NG MARAMING HALAMAN. Kumain ng sari-saring prutas, gulay, at mga whole grain sa halip na karne at mga produktong gawa sa starch. Makabubuti ring kumain ng mas maraming isda kaysa sa karne. Bawasan ang konsumo ng mga refined food gaya ng pasta, puting tinapay, at puting kanin, na wala nang gaanong sustansiya. Iwasan ang mga usong diyeta na maaaring makasama sa kalusugan. Mga magulang, ingatan ang kalusugan ng inyong mga anak – sanayin silang kumain ng masusustansiyang pagkain. Halimbawa, sa halip na chips o kendi, bigyan sila ng nuts at sariwang prutas at gulay na nahugasang mabuti.

UMINOM NG MARAMING LIKIDO. Araw-araw, ang mga adulto at bata ay kailangang uminom ng maraming tubig at iba pang likido na walang halong asukal. Damihan ang pag-inom ng mga ito kapag mainit ang panahon at kapag nagtatrabaho nang mabigat o nag-eehersisyo. Nakatutulong ito sa panunaw, nag-aalis ng mga lason sa katawan, nagpapaganda ng kutis, at nakababawas sa timbang. Gaganda rin ang iyong hitsura at pakiramdam. Umiwas sa labis na pag-inom ng alak at matatamis na inumin. Ang isang soft drink bawat araw ay makadaragdag ng 6.8 kilo sa iyong timbang sa isang taon.

Sa ilang bansa, ang malinis na tubig ay mahal at mahirap makuha. Pero napakahalaga ang pag-inom nito. Ang maruming tubig ay dapat pakuluan o gamitan ng kemikal. Sinasabing mas marami ang namamatay sa maruming tubig kaysa sa mga digmaan o lindol. Iniulat na 4,000 bata ang namamatay dahil dito araw-araw. Iminumungkahi ng World Health Organization na pasusuhin ng mga ina ang kanilang sanggol sa unang anim na buwan. Pagkatapos, maaari na nila itong samahan ng iba pang pagkain hanggang sa maging dalawang taon ang kanilang anak.



Tip 2

Alagaan ang IyongKatawan

MAGPAHINGA NANG SAPAT. Ninanakaw ng mga gawain at pang-abala sa ngayon ang ating panahon sa pagtulog. Pero napakahalaga nito para sa mabuting kalusugan. Ipinakikita ng mga pag-aaral na habang natutulog tayo, ang katawan at utak ay nagkukumpuni kaya tumatalas ang ating memorya at gumaganda ang ating mood.

Ang tulog ay nagpapalakas ng resistensiya at nagsisilbing proteksyon laban sa impeksyon, diyabetis, istrok, sakit sa puso, kanser, sobrang katabaan, depresyon, at marahil pati sa Alzheimer's disease. Huwag labanan ang antok sa pamamagitan ng caffeine, matatamis na pagkain, o iba pang pampagising: dapat itong itulog. Karamihan ng adulto ay nangangailangan ng pito hanggang walong oras na tulog para gumanda ang kanilang hitsura, pakiramdam, at pagtatrabaho. Mas mahabang tulog pa ang kailangan ng mga kabataan. Ang mga kabataang kulang sa tulog ay mas malamang na magkaroon ng problema sa isip at makatulog habang nagmamaneho. Lalong kailangan ang tulog kapag tayo'y may sakit para mas mabilis tayong gumaling. Halimbawa, kapag may sipon, makatutulong ang dagdag na tulog at pag-inom ng maraming tubig.



Gaganda ang iyong kalusugan kung aalagaan mo ang iyong katawan

INGATAN ANG IYONG MGA NGIPIN. Ang pagsisipilyo at pagpo-floss pagkatapos kumain, at lalo na bago matulog, ay tutulong para maiwasan ang pagkasira ng ngipin, sakit sa gilagid, at pagkabungi. Hindi natin mapapakinabangan nang husto ang ating kinakain kung wala ang ating tunay na mga ngipin. Ayon sa ulat, hindi pagtanda ang ikinamamatay ng mga elepante kundi unti-unti silang namamatay sa gutom kapag nasira na ang kanilang mga ngipin at hindi na sila makanguya nang maayos. Kaya naman, ang mga batang naturuang magsipilyo at mag-floss pagkatapos kumain ay nagiging mas malusog hanggang sa pagtanda.

MAGPATINGIN SA DOKTOR. May mga sakit na kailangang ikonsulta sa doktor. Kung maaagapan mo ang mga ito, makatitipid ka at mas mabilis kang gagaling. Kaya kung masama ang pakiramdam mo, magpatingin sa doktor para matukoy at magamot ang iyong sakit, sa halip na remedyuhan lang ang mga sintomas nito.

Maiiwasan ang malulubhang problema kung regular kang magpapa-checkup sa mahuhusay na health-care provider, gaya ng pagpapatingin sa doktor sa panahon ng pagbubuntis.

Tip 3

Maging Aktibo

MAG-EHERSISYO. Kung tayo'y aktibo, magiging mas maligaya, masigla, at produktibo tayo. Magiging mas malinaw rin ang ating isip. Kung sasabayan pa ito ng tamang pagkain, makokontrol din natin ang ating timbang. Hindi naman kailangang masakit o sobra-sobra ang ehersisyo para maging epektibo. Ang regular at katamtamang ehersisyo mga ilang beses bawat linggo ay makatutulong nang malaki.

Ang jogging, brisk walking, pagba-bike, at pagsali sa aktibong isports ay nakapagpapabilis sa tibok ng puso at nakapagpapapawis. Mapalalakas ng mga ito ang iyong katawan at makaiiwas ka sa atake sa puso at istrok. Kung isasama mo sa gayong ehersisyo ang calisthenics at pagbubuhat ng weights, titibay ang iyong mga buto, kalamnan, braso, at binti. Mapananatili rin nitong mabilis ang iyong metabolismo, na nakatutulong naman sa pagkontrol ng iyong timbang.

MAGLAKAD. Ang ehersisyo ay kapaki-pakinabang sa lahat, anuman ang kanilang edad. Hindi na kailangang mag-gym para magawa ito. Malaking bagay na kung maglakad ka sa halip na sumakay ng kotse, bus, o elebeytor. Huwag nang mag-hintay ng masasakyan kung puwede ka namang maglakad, at baka makarating ka pa nang mas mabilis sa iyong pupuntahan. Mga magulang, pasiglahin ang inyong mga anak na maglaro sa labas ng bahay hangga't maaari. Magkakaroon ng koordinasyon ang kanilang katawan at magiging malakas sila. Hindi ito magagawa ng mga libangang gaya ng paglalaro ng video games kung saan lagi silang nakaupo.

"Kung ang ehersisyo ay tableta, ito na siguro ang pinakamadalas iresetang gamot sa mundo." (Emory University School of Medicine) Sa lahat ng bagay na makabubuti sa ating kalusugan, isa ang ehersisyo sa talagang kapaki-pakinabang.

Anuman ang iyong edad, makikinabang ka kung magsisimula ka sa simpleng mga ehersisyo. Kung may-edad ka na o may mga sakit at hindi sanay mag-ehersisyo, kumonsulta muna sa doktor. Pero huwag itong ipagpaliban! Kung hindi bibiglain ang pag-eehersisyo sa simula, makakatulong ito kahit sa mga may-edad para mapanatili ang kanilang bone mass at ang lakas ng kanilang kalamnan. Tutulong din ito sa kanila na makaiwas sa pagkatumba.

Ehersisyo ang nakatulong kay Rustam, na binanggit sa unang artikulo ng seryeng ito. Pitong taon na ang nakaraan, siya at ang kanyang asawa ay nagsimulang mag-jogging sandali tuwing umaga, limang beses sa isang linggo. "Nung una, lagi kaming nagdadahilan," ang sabi niya. "Pero nakatulong sa amin ang pagpapasigla sa isa't isa. Ngayon, nag-e-enjoy na kaming gawin ito."



Ingatan ang Iyong Kalusugan

PANATILIHING MALINIS ANG IYONG SARILI. "Ang paghuhugas ng kamay ang pinakaimportanteng bagay na magagawa mo para maiwasan ang pagkalat ng sakit at para manatiling malusog," ang sabi ng U.S. Centers for Disease Control and Prevention. Sinasabi na 80 porsiyento ng mga sakit ay naipapasa ng maruruming kamay. Kaya laging maghugas ng kamay. Gawin ito lalo na bago kumain, maghanda ng pagkain, maglinis o humawak ng sugat, at pagkatapos humawak ng hayop, gumamit ng palikuran, o magpalit ng diaper ng sanggol.

Mas epektibo ang paghuhugas ng kamay gamit ang tubig at sabon kaysa sa paggamit ng mga alcohol-based hand sanitizer. Magiging mas malusog ang mga bata kung sanayin sila ng kanilang mga magulang na maghugas ng kamay at huwag hawakan ang kanilang bibig at mata. Makatutulong din kung araw-araw kang maliligo at kung laging malinis ang iyong mga damit pati na rin ang mga punda at sapin sa higaan.



Ang simpleng mga pag-iingat ay tutulong sa iyo na makaiwas sa sakit at pagdurusa, pati na sa gastos at abala.

UMIWAS SA NAKAHAHAWANG SAKIT. Iwasang lumapit sa mga taong may sipon o trangkaso at huwag makisalo sa kanilang mga gamit sa pagkain dahil nakahahawa ang kanilang laway at bahin. Ang mga sakit na nasa dugo gaya ng hepatitis B at C at HIV/AIDS ay pangunahing naililipat sa pamamagitan ng pakikipagtalik, pagtuturok ng droga, at pagpapasalin ng dugo. Ang bakuna ay makatutulong para maiwasan ang ilang sakit, pero kailangan pa ring mag-ingat kapag kasama ang mga taong may nakahahawang sakit. Iwasang makagat ng mga insekto. Huwag maupo o matulog sa mga lugar na maraming lamok o iba pang insektong may dalang sakit. Gumamit ng kulambo, lalo na para sa mga bata, at insect repellent.

PANATILIHING MALINIS ANG IYONG TAHANAN. Gawing malinis at masinop ang loob at labas ng iyong tahanan. Linisin ang lahat ng posibleng pamugaran ng lamok. Ang mga walang-takip na pagkain at basurahan ay dinarayo ng mga insekto at daga na maaaring magdala ng baktirya at maging sanhi ng sakit. Kung walang palikuran, gumawa ng hukay sa halip na dumumi kung saan-saan. Takpan ito para hindi puntahan ng mga langaw na nagdadala ng impeksyon sa mata at iba pang sakit.

PROTEKTAHAN ANG IYONG SARILI. Sumunod sa mga batas pangkaligtasan kapag nagtatrabaho, nagbibisikleta, nagmomotorsiklo, o nagmamaneho. Tiyaking ligtas ang iyong sasakyan. Gumamit ng mga proteksiyon sa katawan gaya ng safety glasses, helmet, at tamang sapatos, gayundin ng mga seat belt at earplug. Iwasan ang sobrang pagbibilad sa araw, na sanhi ng kanser at maagang pagkulubot ng balat. Huminto sa paninigarilyo. Kung gagawin mo ito agad, liliit ang tsansa mong magkaroon ng sakit sa puso, kanser sa baga, at istrok.

Pasiglahin ang Iyong Sarili at ang Iyong Pamilya

Tip 5



Ang pagkakaroon ng kaalaman tungkol sa kalusugan ay magpapasigla sa iyo na gawin ang kailangang mga pagbabago para maging mas malusog ka at ang iyong pamilya.

PATULOY NA MAG-ARAL. Sa maraming bansa, may mga pribado at pampublikong institusyon na nagbibigay ng mga babasahin at nagtuturo tungkol sa iba't ibang paksa sa kalusugan. Samantalahin ang mga ito at pag-aralan kung paano mo mapabubuti ang iyong kalusugan at maiiwasan ang pagkakasakit. Panatilihing bukas ang iyong isip at maging handa na gumawa ng simpleng mga pagbabago.

Ang mabubuting kaugalian na natutuhan at sinusunod mo ay pakikinabangan ng iyong mga anak at ng magiging mga anak nila. Kapag ang mga magulang ay nagpapakita ng magandang halimbawa sa pagkain, kalinisan, pagtulog, pag-eehersisyo, at pag-iwas sa sakit, malamang na gagayahin ito ng kanilang mga anak.

MAGKAROON NG MAS MATINDING DAHILAN PARA MABUHAY. Hindi sapat ang pagpapahalaga sa sarili para maingatan ang kalusugan. Mahirap alisin ang di-magagandang nakagawian, at kailangan ng matinding determinasyon para makagawa ng kahit simpleng mga pagbabago. Nariyan man ang panganib na magkasakit nang malubha o mamatay, baka hindi pa rin gawin ng ilan ang alam nilang makabubuti sa kanila. Kung gayon, ano ang kailangan? Kailangan nating magkaroon ng mas matinding dahilan para mabuhay.

Kailangang manatiling malusog at malakas ang mga mag-asawa para patuloy na matulungan ang isa't isa. Nais ng mga magulang na patuloy na maalalayan at masanay ang kanilang mga anak. Kailangang alagaan ng malalaki nang mga anak ang may-edad na mga kamag-anak. Nariyan din ang pagnanais na makatulong at huwag maging pabigat sa komunidad. Ang lahat ng ito'y udyok ng pag-ibig at pagmamalasakit sa iba.

Ang mas matindi pang dahilan ay ang pasasalamat at debosyon sa ating Maylikha. Pinahahalagahan ng mga naniniwala sa Diyos ang kaniyang kaloob na buhay. Kung malusog tayo, mas makapaglilingkod tayo sa Diyos. Ito na nga ang pinakamatinding dahilan para ingatan ang ating kalusugan. (Mula sa Gumising! magazine ng Watchtower Bible & Tract Society, Philippines)

PANGALANG PANALO SA IYONG NEGOSYO

Pumili ng isang magandang pangalan para sa iyong negosyo na tumutukoy sa mga produkto o serbisyo nito. Dapat ito ay madaling kilalanin at matandaan ng iyong mga kustomer.

Maging malikhain sa pagpili ng pangalan ng iyong negosyo ngunit may tatlong bagay kang dapat ikonsider sa pagpili.

UNA. Makakatanggap ba ng proteksyong tatak-pangkalakal ang napili mong pangalan para sa iyong negosyo?

PANGALAWA. Ang pangalan ng negosyo na iyong iminumungkahi ay maari pa bang magamit? Siguradohing walang iba ang nagmamay-ari rito.

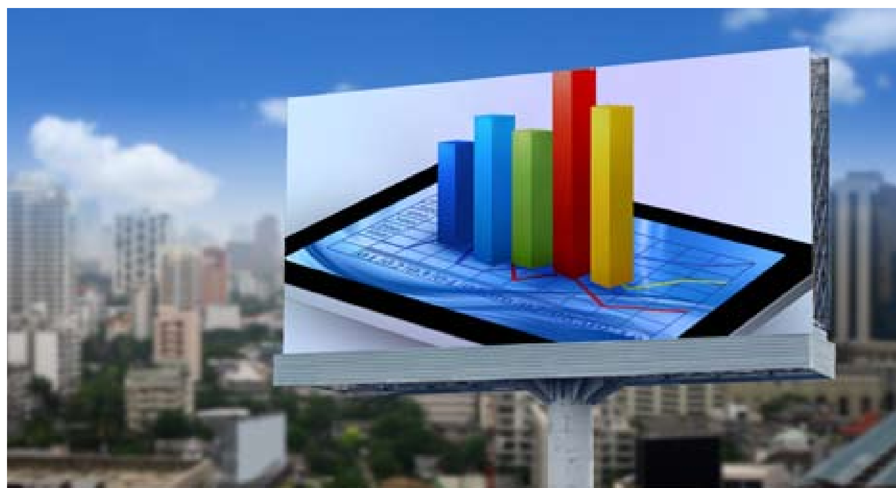
PANGATLO. Kung ang iyong negosyo ay magkakaroon ng isang website, magagamit ba ang kaparihong pangalan upang iyong maging domain name?

Ang pinakamahusay na pangalan para sa mga maliliit na negosyo ay yaong madaling tandaan at iugnay sa produkto o serbisyo ng iyong negosyo. Maari kang gumawa ng pangalang hindi kaugnay ng iyong negosyo ngunit mangangailangan ito ng malakihang adbertisyo para ipakilala ang iyong produkto o sebisyo sa mamimili. Kaya't mainam at pinakamadaling gawin ang humanap ng pangalang kaugnay sa iyong negosyo.

Tips para sa pagpili ng isang natatanging Pangalan ng Negosyo.

Narito ang ilang mga alituntunin sa paghahanap para sa isang natatanging pangalan ng negosyo.

1. Gumawa ng pangalang madaling tandaan.



2. Ang iyong pangalan ay dapat na nakakaakit at madaling gamitin.
3. Iwasan ang heograpikal na mga pangalan.
4. Huwag limitahan ang pangalan ng iyong negosyo sa mga linya ng produkto.
5. Humingi ng payo sa iba.

(pinoybisnes.com)

Ang bahaging ito ay hatid sa inyo ng ICSA Computer Institute. Dito kayo magpa-enroll ng Bachelor of Science in Business Administration (BSBA) major in Business Management o Business Marketing. Sa mga ganitong kurso ay malalaman ninyo kung papano patakbuhin ang sariling negosyo. Ang ICSA Computer Institute ay matatagpuan sa 8th floor, Panasonic Tower, Maliya, Kuwait. For more information, tawag lang sa 22467301, 22403408, 99302850, 96621592. Ang kanilang website: www.icsa.us

Kwentong Kapuso: Mahirap pag iba ang kulay mo

Raul Dakul tubong Mandaluyong

Halos 20 years na din ako dito sa the "land of the rising sun" at aaminin ko na kahit papaano ay maganda ang pamumuhay ng pamilya namin dito. Madali ang trabaho, malinis ang kapaligiran, maayos ang serbisyo ng gobyerno, at puede mong kainin ang gusto mong kainin.
Kahit madalas ang lindol at may bagyo paminsan minsan, kumportable talaga ang buhay dito. Marunong na akong magsalita ng Hapon at natanggap ko na rin na sumabay sa kanilang kultura. Naging isa akong mabuting mamamayan na handang tumulong kung kinakailangan.
Ngunit ang masakit sa lahat ay naiiba ka pa rin kapag ikaw ay isang "gaijin" o isang foreigner.
Nang maging teenager na ang aking mga anak, napapansin ko na unti-unting nahihiya sila na ang tatay nila ay iba dahil sa kanyang kulay at pinanggalingan.
Ayaw nilang katabi ka kung naglalakad sa mall o namamasyal sa park at baka matukso ng mga kaibigan nila.
Tinanong ko sila kung bakit at dahil daw sa ako ay "gaijin." Kahit masakit ay naiintindihan ko ang punto nila kaya nga hindi ko ginamit ang last name ko para sa kanila.
Ginawa ko ito para hindi sila tuksuhin sa eskuwela pero ito yata ang pagkakamali ko. Malaki yata ang naging epekto nang iba ang apelyido nila sa akin.
Hindi lang naiintindihan ng mga anak ko na mahirap ang mamuhay sa ibang bansa. Kahit sa Saudi, Australia at Amerika, dayuhan ka doon habang buhay.
Puede kang umarte at magsalita katulad nila o maging boss ng kumpanya sa kanilang bansa pero kulang pa rin ang lahat na ito para ikaw ay maging katulad nila.
Minsan habang kumakain ako sa labas ng convenience store ay dumating ang dalawang pulis at hinanapan ako ng papeles, minsan din habang nagbibisikleta, hahabulin ka din. Mahirap din humanap ng apartment dahil foreigner ka at kung iabot ang sukli sa iyo sa tindahan eh ilalaglag ang barya sa kamay mo.
Sabi nila na when in Rome, do as the Romans do and to assimilate yourself to your surroundings.
Ang masasabi ko lang na kahit gawin mo ito, iba ka pa rin sa mata ng madla.
Kahit maging successful ka na, iba pa rin ang pakiramdam at alam mo yan.
Pero kahit ganito ang buhay ng foreigner dito sa Japan, di ko masisisi ang mga mamamayan dito dahil ganun talaga kahit sa ibang bansa. Ganun din sa Pilipinas na iba ang tingin at trato sa mga maiitim na tao tulad ko.
Naalala ko tuloy noon na nasa Hong Kong ako in 1989 at tumitingin ng camera sa isang tindahan. Sinabihan ako ng Instik na lumabas ng tindahan at wala daw akong pera dahil Pilipino ako. Masakit man pero nilunok ko na lang.
Eto lang ang masasabi ko sa aking ekspirensya sa aking pamumuhay sa abroad. Kaya ilan taon na lang at maninirahan na ulit ako sa Pilipinas na hanggang ngayon ay di ko pa rin matanggap kung bakit ko siya iniwan sa simula. Maraming salamat sa oras ninyo.
(gmanews.com)

Si Mocomichi Hayami, isang Actor.
Half Filipino half Japanese.



Dr. Gyndolyn "Amirah" Espina

Massage Therapy An All Around Remedy

Sa maraming aspeto ng pangkalusugan ang Massage Therapy ay kabilang sa mga alternatibong gamot sa larangan ng medical treatments. Sa maraming magkakaugnay na kaso, katulad nalang halimbawa sa sakit ng hindi pagkatulog o insomnia o kaya'ty epekto sa mga gamot na iniinom na syang dahilan ng di dinadalaw ng antok. Mga malalim na pag-iisip o maraming iniisip at mga bagay na lubhang nakakaapekto sa pagtulog na kung sa ingles pa ay «Psychological effects» o kaya ang isang tao ay may kinatatakutan, dahilan rin yan sa hindi pagkakatulog. Bad or Good Imaginations ay pwede ring sanhi ng di pagkakatulog. Maaaring over excited sa mga bagay na kinasasabikan at kung anu-ano pa. Ang mga sintomas na ito ay di malulunasan sa pag inom ng gamot, maaaring uminom ng sleeping pills upang makatulog, pero hindi ito ang mabuting paraan upang maging malusog ang ating katawan at pag iisip, ang ating isip ay maaaring mapagod ng sobra-sobra dahil sa hindi ito nakapagpahinga ang ating utak sa kaiisip ng kung anu-anong mga bagay na di naman masyadong importanteng isipin. Ang pagkakaroon ng uri ng sakit na ito ay syang magpapahina sa ating Immune System na syang pangunahing bacteria fighters laban sa mga impeksyon.

Sa isyong ito, ating tatalakayin ang tungkol sa « Massage Therapy bilang all around remedy». Yes! Exactly! Ang pagmamasahe sa buong katawan (whole body massage therapy) likod at harap. (back and front massage) ay makatutulong sa taong di dinadalaw ng antok, o kaya'y di di inaantok 24 hours a day up to 7 days a week. Over??!!! Yes, merong mga taong nahihirapan makatulog kahit gusto na nyang matulog pero di sya makakatulog! Palaging gising ang kanyang diwa, gising ang kanyang isip, ayaw magpahinga ng kanyang utak sa kaiisip ng kung anu-ano nalang ang mga iniisip. Ang tawag sa sakit na yan ay INSOMNIA. Tulog - ngunit gising! Nakapikit ang mga mata, ngunit gising ang diwa. Ang insomia ang pangunahing dahilan na ang tao ay tuluyang magkakaroon ng mga sakit na medyo mahirap gamutin, na nangangailangan ng mga special medications. Ngunit pagdating naman sa hospital o sa mga pagamutan ay wala ring mangyayari, bibigyan ka lang ng mga gamut na pangkaraniwan katulad ng panadol o kaya ay adol. Hindi naman gumagaling. Bakit? Dahil hindi naman makakarating ang gamot sa dapat mapuntahan dahil ang mga nerves at arteries at veins ay maaring barado, sanhi ng maraming dahilan kung bakit ito nagiging congestive o nagkaroon ng congestions sa labas at loob ng mga kaugatan o nerves and arteries na s'yang primary "blood vessels of the Lymphatic Flow". Kaya papaano ka nga gagaling kung gayong hindi naman makarating sa dapat mapuntahan ng parte ng katawan ang mga gamot na iyong iniinom? Anong dahilan? Barado! Kung baga na traffic ang mga gamot. At that time mahina na rin ang iyong immune system, so mabilis ang pagpasok ng bacteria at mga microbyo sa ating katawan at ito na, may sakit na tayo.

Paano natin ito maiwasan? Simple lang, may isang kasabihan na aking naririnig ng ako ay nag aaral pa lamang sa kursong Bachelor of Science in Physical Therapy, that was during my first day of Internships in one of the private hospitals in Manila, syempre! Philippines! Ang professor ko

during her briefing to all interns ay nagsabi sa amin na ang « Prevention is better than treatments and curing for a diseases, so all of us let's take a chance to have a preventive measures start from ourselves, then extend to others.

Ang aspeto na ito, ay madaling maluluna-san sa pamamagitan ng pagpapa massage therapy lalo na sa katulad ng halos karamihan natin na andito sa Kuwait o kaya sa iba't-ibang panig ng mundo upang magtrabaho at kumita ng mas mainam na kita ng pera ihambing doon sa atin sa Pilipinas, ay andito tayo nagpapakapagod ng husto para lang kumita, hindi lang iisa ang ating ginagampan na trabaho may mga extra work pa tayo. Part time jobs, mapalalaki o mapababae maram-ing trabaho para marami ang kitang pera at syempre pa, marami rin ang pagod at mga paghihirap. Tama! Hwag nyong sabihing Mali! Dahil sa na over-fatigue na ang ating katawan, kailangan na nating magpa refresh! Magpa Massage ka upang matanggal at maalis ang pagod mo at upang ma relax ang mga mus-cles at nerves mo at ito ang makapagpagaling sa iyong Insomnia! Maraming mga benepi-syong makukuha sa pagpa massage. Kabil-ang dito ay ang;

* Stress, tensions and fatigue maaalis
* Anxiety and depressions ay kayang kayang dalhin o e ma manage
* Pain and stiffness ay magiging maayos ang dating di pwedeng   igalaw, ay maigagalaw na kapag na massage na.

* High blood pressures controlled and encour-age and to boost the circulatory systems to have a good blood flow.

* Encourage relaxations, improves postures, improves flexibility and range of motions and promotes deeper and easier breathing, re-lieves headaches and migraines.

Ang lahat na nabanggit ay malulunasan sa pamamagitan ng «Massage Therapy, an All around Remedy».



Natuyo Na Ang Mga Pahina

Ni AbdulQadir E. Laja



Isang matanda ang nagsabi, ang buhay ng tao daw ay ayon sa kanyang kapalaran (qadar, destiny, suwerte, o ano man ang tawag natin). May mga batang isinilang sa mayaman na pamilya, at sila rin ay naging mayaman. Ibang bata ay isinilang sa mahirap na pamilya. May namulat sa liblib na lugar ng kabundukan, sa dagat sa isang maliit na isla, ang iba naman sa disyerto. Kanya-kanyang kapalaran, kanya-kanyang destinasyon. Iba't ibang hugis at kulay ng mga nilikha, kung papansinin parang ang lahat ay bahagi na ng disenyo ng Diyos. Puwede kaya natin sabihin na gampanan na lamang natin kung anong "papel" (o anong klaseng buhay) ang ibinigay sa atin sa mundong ito?

May mga tao na binigyan ng Diyos ng talino, ang iba nama'y binigyan ng yaman (tulad ng langis, ginto, at iba pa). May tao na nagsusumikap na gustong yumaman, ngunit hindi umaangat. Naalala ko ang kuwento ng isang lalaki. May isang masipag na lalaki na araw-araw ay naglalakad ng dalawang kilometro mula bahay papunta sa kanyang trabaho. Ang kanyang naiuuwi ay katamtaman na pagkain lamang ng kanyang pamilya. Isang araw, may isang matandang-mayaman na naglagay ng pera sa bag, at naisip ng matandang-mayaman na ibigay sa lalaking ito ang pera. Inilagay ng matandang-mayaman ang bag na puno ng pera sa tulay, na kung saan ang lalaking ito ay dumadaan araw-araw. Nang pauwi na ang lalaking ito at malapit na sa tulay, siya ay nag-isip. "20 taon na akong dumadaan sa tulay na ito, parang wala akong suwerte, ano kaya kung mag-iba ako ng daan? Sa hapon na ito sa ilalim ng tulay naman ako dadaan, baka may mapulot akong mahalagang bagay sa ilalim ng tulay." Sa hapon na iyon dumaan ang lalaking ito sa ilalim ng tulay, wala siyang napulot na mahalagang bagay doon, hindi rin niya nakuha ang bag na puno ng pera (sa tulay).

Ayon sa mga scholar natin, ang lahat ay nakasulat na, kasama na daw dito ang mga masamang pangyayari na magaganap sa atin. Ngunit, puwede natin hilingin sa Allah na mabura (maalis) ang masamang pangyayari na nakasulat na, sa pamamagitan ng Dua (o taimtim na panalangin). Sa buhay, tayo ay may lungkot, may ligaya, may sakit may lunas. Hindi lahat ay manager, dapat may taga-buhat, may tea boy. Hindi dapat lahat ay mayaman, kung lahat ay mayaman wala nang magwawalis ng mga daan, wala nang magtatanim ng gulay sa bukid. Ang mga ito ay parang bahagi na ng disenyo, ".. Sapagka't naitaas na ang mga panulat at natuyo na ang mga pahina." (Hadith, rawahu: Tirmidhi)



Ni Usta. Halima Mantawil
Head, Women Section
KPCCenter, Kuwait

Lesson 42

Ang kahulugan sa Tagalog	Pagsasaling titik	Sa Arabik
Bagong taon	Amon jadeed	عام جديد
Kalindaryong Gregorian	At-Taqweem Al-Mila-die	التقويم الميلادي
Kalindaryong batay sa bu-wan (moon)	At-Taqweem Al-Hijrie	التقويم الهجري
Pagbati	At -tahiah	التهنئة
Nawa sa bawat taon kayo ay nasa mabuting kalagayan	Wakullu Amin wa antum bi khair	وكل عام وأنتم بخير

Para sa mga Filipinong nais mag-aral ng LIBRENG Arabik, tumawag lamang sa KPCCenter, 24712574 ***or*** 24756796 ***extentions*** 116 ***sa mga babae, at*** 102 ***sa mga lalaki.***

MAGTAWANAN TAYO





(Kung natawa ka na noon, tawa na ulit ngayon…)

Ni Issa Mohammad Tragua, e-mail: jorgetragua@yahoo.com

ANAK: Mommy, ang ganda ng bracelet mo. Bigay ba ni Daddy 'yan?
MOMMY: Ay naku anak, kung sa Daddy mo lang ako aasa, baka pati ikaw wala sa mundong ito.

ANAK: nay penge pera, bibili po ako ng high cake..
NANAY: tanga ka talaga!kaninu ka bb nagmana?Hot cake un..
ANAK: ganun ba? Oh penge na pera..
NANAY: oh kunin mo dun sa kwarto.. sa Soldier bag ko

CALOY: Pare! grabe ang daming problema nu?? buti pa yung mga UGGOY walang problema, di nila alam nang yayari sa mundo…
PARE: Bakit???? anu bang nang yayari sa MUNDO??

Abangan mamaya sa Tv Patrol Southern Mindanao
Headlines bukas ngayon ang broadcast!
gud news! wlang badnews!
Tahanang wlang hagdan, inakyat!
Isang bakla ginahasa, tuwang-tuwa!
Unanong madre napagkamalang penguin!
Bulag nkapatay ngdilim daw ang paningin!
Tindera ng suka tinoy0!
Teacher ngkamali, tinuruan ng leksyon!
Basurero ngsampa ng kaso, binasura!
Misis ng phtographer, nakunan!
Isang buntis sinaksak, bta nkaiwas!!

Boy, nahulog sa septic tank, sumigaw: SUNOG! SUNOG!
(Dumating ang bombero, niligtas sya.)
Bombero : «bakit SUNOG ang cnigaw mo?»
Boy: kung TAE ba cnigaw ko, pupunta kayo? TAE! TAE! Ganun!?

Tatay : anak! anu tong F sa card mo ha!
Anak : (nag-iisip) Tatay Fasado po ibig sabihin nyan.
Tatay : ahh kala ko Ferpect!

Sa bus, may babae na nagpapadede ng bata. pero ayaw dumede ng bata.
BABAE: (galit) kung ayaw mong dumede, ibibigay ko na lang ito sa lalaking katabi ko!
after 20mins, ayaw pa din dumede ng bata.
BABAE: ayaw mong dumede ha! ibibigay ko na talaga ito sa lalaking katabi ko!
(nagulat ang babae nang mag-salita ang katabi niyang lalake...)
ILALAKE: misis, magdesisyon ka na, kanina pa sana ako bababa... ang tagal mong mag-isip eh!!!

LOLO: Gino, paabot nga ng kape ko.
APO: Io, Gina po.
LOLO: Gino, paabot nga ng kutchara.
APO: Io, Gina po.
LOLO: HOY Gino! Tigil-tigilan mo yang kabaklaan mo!

BATA (umiiyak): Mam, tinutukso po nila ako, muka daw po akong unggoy huhuhu…
TITSER: Hindi totoo yan! Wag kang maniniwala sa kanila. Tahan na, eto saging…

(Si Kuya pumasok sa kuwarto ni Yaya)
KUYA: "Yaya…"
YAYA: "Koya, wag po! Wag Pooooo!"
KUYA: "Gaga! Uutusan lang kita!"
YAYA: "Si Koya naman…nagsa-suggest lang…"

TEACHER: Pedro, use deposit in a sentence.
PEDRO: Easy lang yon Mam, D posit is leaking.
TEACHER: No, no, no, you got it wrong, let me explain it to you further. You know
.....BANK.....DEPOSIT..... see the relationship....
...BANK ....DEPOSIT.....?
PEDRO: Oh, I got it.
TEACHER: Okey, I'll give you another chance, use <deposit> in a sentence.
PEDRO: D posit in the bank is leaking.

Iba't Ibang Luto ng Karneng Baka

Ni Sister Um Ismael Elisea Vallado

HAMBURGER
MGA SANGKAP:
½ kilong giniling na karneng baka
3 itlog ng manok
2 sibuyas
2/3 puswelong arina
pamintang durog
asin

PARAAN NG PAGLULUTO:
1. Hiwain nang pino ang sibuyas at paghalu-haluin ang lahat ng sangkap.
2. Bilugan ang bawa't dalawang kutsara ng pinaghalong sangkap bago iprito nang pasapad sa kaunting kumukulong mantika hanggang sa pumula.
3. Lalong masarap ito kung halos malasado lamang ang pagkakaluto at mainit pang ihahain.
4. Kung ipalalaman sa tinapay, lagyan ng isang hiwang (pabilog at makapal nang bahagya) sibuyas ang hamburger sa ibabaw.

GOULASH
MGA SANGKAP:
¾ kilo ng karneng baka
taba ng baka para pamprito ng karne
2 tasang sibuyas, sliced
2 kutsaritang asin
¼ kutsaritang paminta
3 kutsaritang paprika
1/8 kutsaritang puting paminta
1 tasang tubig
1 ½ tasang tinadtad nang malalaking berdeng sili

PARAAN NG PAGLULUTO:
1. Hiwain ang karne nang tamang pansubo.
2. Papulahin sa taba ng baka.
3. Idagdag ang sibuyas at igisa.
4. Ihulog ang asin, paminta, paprika, pamintang puti at tubig
5. Takluban at pakuluan hanggang lumambot.
6. Ihain na may kasamang noodles o mashed potatoes.

(Source: Piling-piling Lutuing Pilipino, R.P.Nem Singh, G.V.Manaog; Isa-Jecho Publishing Inc.)

Ust. Abubaidah Eskael Salud Satol
Ministry of Information, Kuwait

Dahilan Kung Bakit Nagkaroon ng Digmaan

Gusto ng mga Kastila na siyang maghari at sakupin ang mga Muslim pero mahal ng mga Muslim ang kanilang kalayaan at mas gugustuhin pa nilang mamatay kaysa maging alipin ng mga Kastila. Nagpahayag ang mga Kastila ng mensahe ng Kristiyanismo sa pamamagitan ng espada kaya't nag-alsa ang mga Muslim at ginamit ang kanilang kris at bolo para ipagtanggol ang Islam hangang sa huling sandali.

Ang mga Datus na nagtangol sa lupain ng Mindanao laban sa kasakiman ng mga manlulupig na Kastila ay ang mga sumusunod: Si Sultan Pangiran na isang Tausog, ipinagtanggol niya ang lugar ng Zamboanga at Sulu. Pinatay nila Datu Silungan at ang kanyang kapatid na si Datu Ubal ng Maguindanao si Kapitan Figueroa na isang Kastilang mananakop. Sa ginawang paglusob ng mga Kastila sa Mindanao, naghiganti sina Datu Sirugan ng Maguindanao at si Datu Buisan ng Lanao ng isa ring maingat na paglusob. Nilusob nila ang Cebu, Negros at Panay at nabihag nila ang maraming Kristiyano at sila ay kanilang ginawang alagad. Si Datu Tagal ng Cotabato ay nakapatay ng maraming mandirigmang Kastila. Si Sultan Kudarat ng Cotabato, ipinagtanggol niya ang Lamitan hanggang siya'y napilitang lumipat sa Iligan dahil sa napakalakas na puwersa ng mga Kastila. Si Sultan Bungsu ng Zamboanga ay nakipaglaban sa mga mananakop ng buong giting. Nang ang kanyang asawa na si Pangian Tuan Baloca ay nahuli ng mga Kastila, sinikap niyang maging maganda ang kanyang pakikidigma hanggang sa makuha niya ang Jolo noong taong 1645 sa mga kamay ng mga Kastila at iniutos niyang sirain ang kanilang garison na itinayo sa Zamboanga. Si Sultan Jamaluddin Al Alam at si Sultan Badruddin II ang siyang nagpatuloy ng pakikidigma para protektahan ang Mindanao hanggang sa dumating ang mga taga-Britanya. Sa dahilang hindi malupig ng mga Kastila ang mga Muslim, sila ay napilitang lumagda ng kapayapaan at nagbayad ng buwis kay Jamaluddin at Badruddin. Si Datu Udtog ng Cotabato ang siyang pumatay kay Gobernador Emilio Terrero na isang Kastila. Si Datu Ali ng Baloi, Lanao, napatay niya ang Gobernador ng Misamis na si Valeriano Weyler. Pinatay ng mga magigiting na Maranaw si Heneral Ramon Blanco sa huling pagsubok ng mga Kastila na sakupin ang Mindanao.

Ang pagsakop ng mga Kastila sa Pilipinas ay nagwakas noong taong 1898 at ang mga Amerikano ang siyang pumalit sa mga Kastila.

Sa mahigit na tatlong daang taon na sinubukan ng mga Kastila na sakupin ang mga Muslim, ang Espanya ay bumagsak at napahiya dahil ang mga Muslim sa Mindanao ay nagtagumpay na maipagtangol ang Islam sa Mindanao.

Ganoon din ang nangyari sa mga Amerikano at Hapon na walang nagawa para sakupin ang mga Muslim. Dito natin makikita ang kapangyarihan at kadakilaan ng ALLAH (Subhanahu Wa Taala) na kapag ginusto Niya, walang makapipigil lalo na't ipinaglalaban ng mga Muslim ang relihiyon ng ALLAH, ang Islam.



Moro Datu and wife, early 1900s.

Ust. Mohammad F. Sumaway



ANG IYONG PAGKAIN AT INUMIN

Ang Halal (mga malilinis at pinahihintulutang) pagkain ay mayroong malaking kaugnayan at katayuan sa relihiyong Islam, sapagka't ang Halal na pagkain ay nagsisilbing paraan upang tugunin ng Dakilang Allah ang panalangin at upang Kanyang pagpalain ang ating mga yaman at pamilya.

Ang Halal na pagkain ay pagkain na nakukuha mula sa mga paraang ipinag-uutos at ipinahihintulot na walang kinasangkutang anumang pagkakamali o pagkakasala sa pagkuha nito, at walang idinudulot na pang-aabuso sa karapatan ng iba o pandaraya mula sa sinuman. Ang mga Muslim ay lagi nang ginagamit na batayan ang pagiging Halal ng isang pagkain upang magkaroon ng katiyakan na ito ay umaayon sa Batas ng Islam bilang pagkain.

ANG PANGKALAHATANG ALITUNTUNIN TUNGKOL SA PAGKAIN AT INUMIN. Sa pangkalahatang pananaw ng Batas na Islam, ang lahat ng pagkain at inumin ay Halal (malilinis at pinahihintulutan) maliban sa anumang ipinagbawal nito sanhi ng kapinsalaang idinudulot nito sa tao, sa kanyang kalusugan, sa asal [at ugali] at sa kanyang relihiyon [o pananampalataya]. Sa katotohanan, ang Dakilang Allah ay nagpaalala sa atin na Siya ang lumikha ng lahat ng bagay na nasa kalupaan at nasa ibabaw nito upang ito ay ating pakinabangan maliban sa mga bagay na Kanyang ipinagbawal sa atin. Siya (ang Allah) ay nagsabi: {Siya ang lumikha ng lahat ng anumang nasa kalupaan para sa inyo}. (Surah Al-Baqarah 2: 29)

ANG MGA PAG-AANIHAN AT MGA BUNGA. Lahat ng uri ng halaman na itinatanim ng mga tao o kanilang pinipitas o hinahango mula sa mga punong-kahoy o sa mga kagubatan o sa mga damo o kabute ay ipinahihintulot at maaaring kainin, maliban sa anumang nagdudulot ng kapinsalaan sa katawan at kalusugan, o nagdudulot ng kapinsalaan sa katinuan ng isip tulad ng mga inuming nakalalasing o mga (bawal na) gamot na tahasan at tuwirang pumipinsala sa katinuan o isipan ng tao.

(Ang Gabay Para sa Bagong Muslim, p. 184185-, by Fahd Salem Omer Bahammam, Riyadh, 1433H)



Inisulat ni Ust. Marouf Baraguir Ali
Da'iyah & Social Researcher
KPCCenter, Kuwait

So Hadis a 28

Nakabpon kani ama ni Najih a si Al-Erbad a wata mama ni Sariya a naliliniyan sekanin nu Allah pidtalo nin: pinangindaw kami nu Rasulullah a nanget salkanin su limo nu Allah endu sagiahatra sa indawan a nagilekan lun su mga pamusungan endu midtanggelu lon su mga mata, Pidtalo nami: O Rasulullah makamanamana indawan na pengganat, kagina ka meto na pangusyati kami, pidtalo nin: (Ibagusyat ku salkanu su gilek sa Allah a masla endu mapulo endu su kapamakikineg endu kapaginugut apia pan ya manguluwan salkanu i ulipen, sabensabenal a entayn i mauyag salkanu na disumala (dala kabplis nin) na mailay nin i kambidabida a madakel, edtatap kanu kanu sunnat ku (lalan ku) endu su sunnat (lalan) nu mga Khalifa ku (nakatundog kanu nabi Muhammad a kimamal kanu bitikan nu islam) a mga maungangen endo natutulo endu bot nu kanu mga bagang nu (ngipen a bagang) su lalan banto, endu zanggilay nu su mamakabagu siya kanu mga galbekan ka sabensabenal su uman i makabagu na makadtebu (Bid-ah) na langon a makadtebu na katadinan).

(Napanudtol ni Abu Dawud endu si Altirmizi pidtalo nin: Hadis a mapia endu usto)

Su nakuwa pangagi endu guna kanu nan a Hadis:

1- Su kapianan nu pidtalo a kapangindaw atawka kausyat pantag siya kanu agama labi lawan den su gilek sa Allah.

2- Wagib i kaunot nando kaparitiaya kanu kaunutan yabu di tabya na ameka yanin isugu na su supak sa kanu agama ka di mapakay a unutan.

3- Sabap kanu kabagiseg nu timpo na pedkadakel i kambidabida uged na para makasigurado su taw kanu lalan a matidto na nasisita na segedan nin sa mabagel su indaw i inipapata nu nabi Muhammad (saw) nando su pinggalbek nu mga taw a minunut sa mabagel kanu nabi.

4- Su langon nu mamakadtebu a galbekan siya kanu agama na katadinan.



Inisulat ni Ust. Muslimin Palami Bhiruar
Public Relation & Information
KPCCenter, Kuwait
e-mail: aymus8118@yahoo.com.

KATAYA SO MANGA DU'AH A KINOWA KO HADIS

16. "Allahomma Ahyeyniy Miskeynan, Wa Amitniy Miskeynan, Wahshorniy Fiy Zomratil Masa-keyn"

"O Allah na uyag akongka sa kauyag-uyag a miskinan, ago imatay akongka sa kapatay a miskinan, ago itampong akongka ko lumpokan o manga miskinan"

17. "Allahommastor Awra-tey, Wa A-men Raw-a-tey, Waqdi Anni Dainiy"

"O Allah na sap'ngingka so awrat ko, ago pakalintadangka so pamikiranko, ago pikibayadingka raki so utangko"

18. "Allahommagfirley Zonobiy, Wa Khata-Ya Kolliha, Wahdiniy Lisa-Lihil A'mal Wal Akhlaw, Fa Innaho La Yahdey Lisa-Li Hiha Wala Yusrifo Sayyi-Oha Illa Anta"

"O Allah na amponangka so kabaradosanko ago so langono kalimbananko, ago tuturo akongka ko manga mapiya a galbek ago mapiya parangay, ka sabensabenar a da pakatuturo ko manga kapiyanan ago da phakaawa ko manga marata yadi tabiya na S'ka I phakagagaron"

19. "Allahomma Anta Khalaqta Nafsiy Wa Anta Tawwa-Faha, Laka Mama-Toha Wa Mahya-ha, In Ahyaytaha Fahfazha, Wa In Amattaha Fagfirlaha, Allahoma Inni As-Aloka Al–Afiya"

"O Allah na S'ka I miyaloy ko ginawako, ago S'kabon I pegkiberkiber ron,na S'kabon I phagimatay ron ago S'kabon I phagoyagon, na amayka uyagenengka so ginawako na parihalangka, na amayka imatayanengka so ginawako na amponangkabo,O Allah na saki na sabensabenar a phangni ako R'ka sa kagkapiya a ginawa"

20. "Allahomma Inni As-Alokalhoda Wattoqa Wal Afa-Faa Walginah"

"O Allah na sabensabenar a saki na phangni ako R'ka sa tuturo ago kager'k ago kapakatibambao o maratabat o islam ago kakawasan"

Talos o Bitiyala Pantag sa Babay Kano Islam

Insulat ni Usta. Pahima Guiabal
Da'iyah & Cultural Field Worker
IPC - Salmiya Branch, Kuwait



Katawan tano a manga babay i sekitano na masla i kambetadan tano kano Agama Islam iniganat den ko kinauma no pangahulo tano a Nabi Muhammad (salla-allaho <alayhi wa sallam), kagina ka mayto na dayt mambo salkitano i sabutan tano so mga mapya adapt-betad a mabaloy a mangguman tano kano kabpaginetaw tano siya sa Dunya. Sabutan tano i sekitano a manga babay a minggungalan sa Muslimah atawka Mu>minah na aden a tuwangan no kabpaguwag-uyag tano a panduwan no Agama tano sa ya mayto na dayt a enggumanen tano, unutan tano, di tano diyandin ka masampay tano siya ba so kapya kambetadan.

Kagina ka mayto na so niya a manga panduwan salkitano a manga babay na madakel ugayd na sinatimanen ko salkano a manga suled nami sa endaw i taman a magaga ko lon di kalu-kalo makaenggay a guna-guna salkitano insha-Allah:

1. Tatapen so kalabit kano ingalan no Allah kano manga timpo a napatot so kalabit lon, yanin ibaratan na namayngka makakedo so taw na aden anto na salakaw i kalabit nin, aden pan anto na yanin den malapit na tarampasa katatapan inya kano sekitano a manga babay i namayngka makakedo na embarangkabiyas den i madtalo tano sabap sa dala malayam so dila ko ingalan no Allah. Layamen tano so ginawa tano kano kalabit kano ingalan no Allah magizan i siya sa kakan, kainem, kambalegkas, kapangagas, kapagabdas, kabpaygo, kaliyo nando kaludep sa walay endo salakaw pan san ka so pangahulo tano a Nabi Muhammad (salla-Allaho <alayhi wa sallam) na sekanin na tatap nin pelabiten so ingalan no Allah.

2. Tatapen so kalimpiyo kano lawas, balegkas, pegkalebenan, pagigan endo salakaw pan san ka so kalimpiyo na sabad kano paratiyaya (eeman) no taw magizan i babay atawka mama. Dikena siya bo kano ginawa ka taman den kano pamilya upama ka aden a pamilya no taw na so manga wata, so manga lawas nilan, balegkas nilan, ataw ka manga dila nilan sa ya mayto na ipamando sa kanilan so mapya adapt ka so niya na responsibilidad no lukes sarta na kawagib bon mambo no manga wata I ipamando sa kanilan so manga mapya adapt kano Agama Islam.

3. Tatapen so kambalegkas sa malendo sa ya mayto na dili mailay so awrat iganat den sa baba na taman den sa pulo ka o pagilayn tano bo man na awrat a babay na langon no lawas nin ya tabiya na so duwambala a lima nin endo so biyas nin. Kagina ka mayto na apasen tano a manga babay i kasapengan tano so awrat tano sa endaw i taman a magaga tano lon sarta na o masulot bo na dili tano kakamutan namayka siya tano sa liyo ka inisapal bon inya no Agama tano sakamayto bon so kambalegkas sa manga balegkas a mamakaakit kano manga mama.

4. Tatapen so ka kumpen kano suwara sa ya mayto na mapya so kambibitiyala, mananaw, di kena masasaw endo di kena matanog, so kadtatawa na itago sa sugat labi den o amayngka aden a manga mama ka so suwara no babay na aden anto a timpo na kabaloy a awrat ya nin ma>na na nisisita besen salkitano a manga babay a minggungalan sa Muslimah atawka Mu>minah i aden a tuwangan tano magizan i siya kano kambibitiyala tano atawka siya kano kadtatawa tano.

5. Dili tatapen so kaliyo sa walay sa apya di kena impurtanti na peliyo sa makamana-mana lakuwadza ka so kaliyo no babay sa dala bon nisisita nin na di kena into pinamedta kano Agama Islam ka ya man pinamedta na so babay a tatap sa walay. Namayngka Malayam den so babay lumiyo-melakuwadza na paydo-paydo na kaawa den so kaya nin, na ya usto manga suled nami a manga babay na so kaya banya na suled o kaparatiyaya kano Allah, ka namayngka maawa den so kaya no taw na maawa den so paratiyaya nin kano Allah, ya muntos a Mu>minah babay atawka maya mapya babay na so babay a balikayan ka namayngka maawa so kaya nin na dili nin den mazuliman na maawa so manga kapyanan, na ngin i katagan no babay amayngka dala kapyanan nin.

6. Dili tatapen so kapapamagilay-ilay kano manga taw sa ya mayto na titindeg-tindeg kano manga paliwangan, pintuwan, sa galbekan, siya sa mga lalan asal bo a mazuliman so kanisan ataw ka salakaw pan san ka so manga maya ba a style na ped inya a kazabapan a fitnah ya mayto na makasimpang kano manga mama aden anto na kazabapan pan a kabinasa no tiwalaya.

Siya ko den pupusen so niya ba bityala ko kano isa a ayatan a kadtalo no Allah sa dalem a Qur-ân:

وقرن في بيوتكنّ ولا تبرّجن تبرّج الجاهلية الأولى.

Ya ma>na no niya ba a kadtalo no Allah: ((Endo tatap kano kano manga walay no, endo di kano penggula sa makaakit so manga ginawa no mana so penggulan no manga nanga una timpo a dala pan so Islam)). Mailay tano so niya ba ayatan sa Surah Al-Ahzab 33:33.

ATONG TUBOD

Balik Sa Balangay (Last Part)

Ni Sister Sarah Mailyn Rodriguez

Human sa 100 ka tuig diin naghari ang langyaw nga panlantaw-sa- kalibotan ug pinulongan sa atong nasud, atong nakita nga dili kitang tanan na-usab. Ang balangay nga gilarawan as atong mga lider na-himong anomalya. Gamay ra kaayo sa atong popu-lasyon ang nabag-o, ug kini nagtibuok og bag-ong balangay kansang mga sakop ang hamili sa nasud nga mosulti-sa-English ug mosulat-sa-English.Kin-ing bag-ong balangay hingpit nga nahimulag gikan sa ilang orihinal nga balangay.Ako kining gitawag nga pinahigdang pagkasiak sa atong katilingban, kay kining mga edukadong tigsultig English ug tigsulat sa English mga hamil-ing tawo nga dili na makamaong makig-estorya sa ilang tagsa-tagsa ka dakbalangay.

Ang edukadong hamili dominante ug inpluwensiyal pero huyang gihapon kay pipila lamang sila.Wala silay base.Wala silay lawas.Wala silay masa. Hinulaman lamang ang ilang panlantaw-sa- kalibotan ug pinulongan. Ug tungod kay gikan sila sa nagkalain-laing orihinal nga balangay dili sila magkahiusa, o kon magkahiusa man, gabok ang il-ang panaghiusa kay gitagod-tagod sa mga wala-masulbad nga ka-sina ug sangkaanay sa etnobanay, dagko ug gagmay.

Sa laing bahin, ang orihinal nga ba-langay nga ilang gitalikdan nawala usab. Anaa kanila ang panlantaw-sa-kalibotan, ang kultura, ang lawas, ang masa, kalag ug kaalam sa kadugo - pero walay lider nga mogamit sa ilang kaalam aron sila moasdang.

Aduna kitay ulo nga walay lawas. Ug aduna kitay lawas nga walay ulo.Mao kana nga kita subad-sub-aron sa mas kusgan nga mga langyawng etnobanay kinsa maoy nagpamugos sa ilang pinulongan ug



Dagway sa katiguwangang bisaya.

panlantaw-sa-kalibotan .Kinsa maoy nagkontrolar kanato. Kinsa maoy nagpahimulos kanato.Busa kita usa ka huyang nga nasud, gidumalag huyang nga estado.

Subay sa maong konteksto, ang hagit alang sa mga edukadong hamili, ilabi na sa mga hamili sa literatura, mao ang pagbalik ngadto sa balangay. Ngadto sa ilang tagsa-tagsa ka balangay. Sa akong pagtuoo, ang pagbalik ngadto sa balan-gay mao ang unang buhat sa pagpalingkaws nga angay himoon sa hamili sa literatura sa atong na-sud. Kinahanglang ipalingkawas nato ang atong kaugalingon gikan sa langyaw nga panlantaw-sa-kalibotan ug pinulongan ug mobalik kita sa panlantaw-sa-kalibotan ug pinulongan sa atong balangay.

Lisod baya ni buhaton. Ilabi na kay naanad na ta sa English. Si Chinua Achebe, usa ka Nigerian nga nagtimbang-timbang usab sa maong suliran, napugos gihapon sa paggamit sa English. Ang iyang gipangatarungan ang "dili masaway nga lohika sa iyang pagkasayon (unassailable logic of its convenience.)" Apan kon patental ta kanu-nay sa kasayon sa English, unsay mahitabo sa atong isigkabalangay? Sa atong nasud? Dili ba magpabilin nga ang hamili naay ulo apan walay lawas?Samtang ang masa, naay lawas, apan walay ulo?

Panahon na aron kita mosulat og mga sugilanon, balak, nobela, drama nga ipunting sa atong kaugalingong balangay. Panahon na nga kita mosulat sa atong kaugalingong pinulongan. Ang tigpaminaw sa atong balangay minilyon. Abton nato sila. Makiglambigit ta kanila kay mao kana ang atong kagikan.

Dinha pa lamang nga ang pagsulat mahimong arte sa pagpalingkawas kay giambitan ug nas-abtan sa tibuok balangay.Atong itaod pagbalik ang ulo ug ang lawas sa atong balangay. Ato unang sulbaron ang pinahigdang siak. Human niana, sulbaron nato ang pinatindog nga siak nga ibase sa respeto ug pagsaulog sa mga nagkalain-laing panlantaw-sa-kalibotan ug pinulongan nga iya sa Pilipinas.

Mokat-on kita sa mga lumad ug sa mga makaga-gahom ug modernong magsusulat nga naggamit sa ilang kaugalingong panlantaw-sa- kalibotan ug pinulongan. (Macario Tiu)

Bisayang Jokes

ANAK: Tay ako ray nakatubag sa questioon ni Maam ganiha
TATAY: Very good! Unsa man diay question sa imong Maam
ANAK: Kinsa daw wa kasabot?

ANAK: Tay, nganong kanang atong mga baktin maglakaw nga magduko man?
TATAY: Naulaw na sila Dong, nga kaliwat sila ug baboy.

Bungi Gitahi sa Doctor, Tapos Gitistingan pa pronounce.
DOCTOR: Sige e-pronounce kono...LUZON, VISAYAS, MINDANAO,
BUNGI: LUKOT, PASAYAN, BULINAO.
DOCTOR: naaaaaaaaaaaaaaaaah ! MITA-MOOT….

Lord: Ang atong game plan, Michael, mao nga ang tanang nasod adunay balanse.
Michael, ang anghel: Okey.
Lord: ang sunod nga nasod pagatawgong Pilipinas. Manindot nga mga isla, abunda sa re-kursos, mga utokan ug ambongang mga tawo…
Michael, ang anghel: Ah, Lord… ang balanse?
Lord: Aw, tan-awa lang ang ilang mga piniling opisyales.

APO: Lo kaon na intawon, bisag duha lang ka kutsara.
LOLO: Giango-ango ka? Lugaw gani maglisod kog tulon, kutsara pa kaha? Duha pa jud ka-book!

Maid: Sir, mahibal-an gani ta ani ni Ma'am nah!
Mr.: Dili lagi, motug-an pud diay ka?
Maid: Dili uy!
Mr.: Ok, sige, make-up-pi napud ko… kanang pina-IGAT jud ha?





Mabuhay Kuwait!!!

52 - 22

National Day **Liberation Day**

